



Ein Service von:

intervallfasten.org

Pizza-Frikadellen

RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE
BACKOFENREZEPTE



Zutaten:

- 750 g Hack (halb und halb)
- 100 g Champignons
- 1 gelbe Paprikaschote
- 2 Tomaten

Für den nicht fastenden Partner:

Ausreichende Portion

Für Vegetarier:

Nehmen Sie vegetarisches Hackfleisch.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

- 125 g Mozzarella
- 1 Ei, mittlere Größe
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- 2 TL Pizzagewürz
- 3 Stiele Basilikum

kcal	Protein (Eiweiß)	Fett	Kohlenhydrate
700	52 g	50 g	6 g

Zubereitung:

Backofen auf 225°C (Umluft 200 °C) vorheizen.

1. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Öl in einer heißen Pfanne erhitzen, die Pilze kräftig anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen.
2. Paprika waschen, in feine Würfel schneiden. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden. Käse würfeln.
3. Das Hackfleisch mit Ei, Semmelbrösel, 1 TL Salz, Paprikapulver und dem Pizzagewürz verkneten. 4 flache Taler aus der Masse formen, auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech setzen. Mit Tomate, Paprika, Champignons und Mozzarella belegen.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

4. 15 Minuten im Backofen backen. Währenddessen Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blätter in feine Streifen schneiden. Pizzafrikadellen mit Basilikum bestreuen und servieren.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org).

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.